

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НОВОШАХТИНСКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**«ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ
В БАССЕЙНЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
ЗДОРОВЬЯ»**

к общеразвивающей дополнительной
общеобразовательной программе «СОГ»
(направленность – физкультурно-спортивная)

Подготовила:
Никитина Н.И.
тренер-преподаватель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реабилитация лиц с инвалидностью является важной и острой проблемой нашего общества. На государственном уровне была разработана (2011 г.) и реализуется программа «Доступная среда», призванная изменить условия жизни данной категории населения в лучшую сторону. Люди с ограниченными возможностями получили доступ к объектам и услугам различного назначения, что, несомненно, отразится на улучшении качества их жизни.

Одним из самых востребованных объектов как место получения реабилитационных услуг, стал плавательный бассейн. Целебные свойства водной среды на организм человека известны еще с древних времен, и сегодня современная медицина широко использует гидротерапию как альтернативное лечебное средство, создавая новые реабилитационные программы. При многих различных заболеваниях пациентам назначаются комплексы физических упражнений, гидромассаж, плавание, сеансы акватерапии.

1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

Вода воздействует на человеческий организм двумя способами: физиотерапевтическим и психотерапевтическим. Психотерапевтический эффект достигается, когда человек, преодолевая боязнь водной среды, данную ему от природы, решает тем самым свои психологические проблемы, освобождаясь от фобий, тревожности, стрессовых состояний, одновременно повышая уровень самооценки, меняя на позитивное свое отношение к миру и обществу. Физиотерапевтическое воздействие упражнений в воде проявляется в укреплении сердечно-сосудистой и респираторной систем, нормализации активности мышц, деятельности центральной нервной системы, а также является средством закаливания, снижения веса, коррекции осанки.

1.1. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать следующие правила:

- Не заставлять детей насильно входить в воду, погружаться под воду с головой, запугивать: “наглоотаешься воды, и утонешь”.

- Все объяснения методического и организационного характера проводит с занимающимися только на суше, когда вся группа находится в воде. Применяются краткие команды, методические указания, оценки, которые должны быть предельно лаконичны, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия и чтобы дети не мерзли.
- Особое внимание следует уделить проведению первых уроков, подбору упражнений, доступных для освоения, поскольку успехи на первых занятиях имеют большое психологическое воздействие на новичка, укрепляют уверенность в своих силах и доверии к преподавателю
- Каждый даже незначительный успех в обучении, должен быть отмечен, вся группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку.
- Если новички не могут выполнить задание, учитель обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое посильное задание, чаще всего причиной подобных неудач являются непродуманные действия учителя.
- При объяснении нового упражнения необходимо остановиться на следующих основных элементах: исходное положение, форма и характер движения, наиболее трудно выполняемые части.
- Объясняя и показывая упражнение, подчеркивать, что надо делать для того, чтобы его правильно выполнить, не акцентируя внимание детей на ошибках и недостатках.
- Шире использовать показ упражнений самими детьми, поскольку это убеждает в посильности задания, стимулирует соревнование и активность класса.
- Чаще и больше показывать занимающимся конечную цель обучения – технику плавания кролем на груди и на спине, брассом, дельфином в исполнении лучших пловцов.
- Каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений, что позволяет освоиться с местом плавания, привыкнуть к температуре воды, ощутить уверенность в своих силах.
- Для увеличения динамичности и плотности урока необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте с упражнениями в движении, упражнения по

задержке дыхания – с выдохами в воду, плавание коротких отрезков и серий отрезков с плаванием максимально возможных для детей данной подготовленности дистанций.

- После освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния.
- Поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом или их сочетанием.
- При изучении новых упражнений уделять особое внимание методическим указаниям по предупреждению типичных ошибок.
- Исправлять ошибки, не делая одновременно много замечаний – это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах.
- В каждом уроке надо изучать не более одного - двух упражнений

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ

Оздоровительное плавание, курсы гидрореабилитации достаточно успешно используются среди людей-инвалидов, страдающих мышечной дистрофией, детским церебральным параличом (ДЦП), сколиозом, поражением опорно-двигательного аппарата, а также лиц с ампутированными конечностями, слепых и слабовидящих, глухих и слабослышащих, с расстройствами аутистического спектра и другими серьезными отклонениями в умственном и физическом развитии. Благодаря уникальным свойствам воды (плотность, давление, теплоемкость) нагрузка на суставы значительно уменьшается, снижается гипертонус мышц, позволяя телу принимать горизонтальное положение и держаться на водной поверхности, что является основополагающим фактором обучения плавательным движениям для данной категории занимающихся. Использование теплой воды (35-38°С) благотворно влияет на весь организм, снимая воспаление и снижая болевые ощущения. В условиях гидроневесомости объем активных движений увеличивается, занимающиеся могут легче и безопаснее выполнять такие физические упражнения, как ходьба, прыжки, подскоки, осваивать в бассейне навыки контроля и управления предметом (например, толкать, бросать, ловить, бить по мячу), т.е. то, что в обычных условиях для них представляет значительные трудности.

2.1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Индивидуальные и групповые занятия в бассейне должны проводиться под руководством квалифицированного педагога-тренера. Чтобы методически грамотно осуществлять обучение, специалист обязан обладать глубокими знаниями основ анатомии и физиологии человеческого тела; знать свойства воды, ее воздействие на организм с учетом характера и степени сложности заболевания пациента.

Работать с детьми всегда сложнее, чем с взрослыми людьми. А когда тренер занимается с детьми, имеющими физические и умственные отклонения, серьезные психические расстройства, его работа значительно усложняется.

В своих исследованиях ученые и специалисты подчеркивают важность соблюдения тренером следующих правил и стратегий:

- Прежде чем проводить занятия, необходимо наладить контакт с ребенком при тесном взаимодействии с его родителями. Расспросить об интересах ребенка, установившемся способе общения с ним и использовать эти знания в процессе обучения.
- Знакомство, установление доверительных отношений между тренером и ребенком должно проходить через игровую деятельность.
- Занятия должны проводиться с учетом индивидуальности ребенка и особенностей его заболевания.
- Методика проведения занятий должна строго соответствовать дидактическим принципам: последовательность, постепенность, систематичность, наглядность, индивидуализация, всесторонность воздействия упражнений на организм.
- Упражнения должны быть легко выполнимыми и не сложнокоординированными.
- Одно упражнение необходимо отрабатывать многократно в течение длительного времени с постепенным увеличением скорости и продолжительности его выполнения.
- При объяснении заданий применять (при необходимости) наглядные средства: рисунки, карточки, схемы и т.п.
- Занятия должны проводиться в виде игр, вызывающих положительные эмоции.

- Задачи должны быть доступными для выполнения, чтобы занимающиеся могли получать удовольствие и радость от своих достижений.
- Задачи, поставленные на одном занятии, должны быть полностью реализованы.
- Успех водных упражнений также зависит от доступности и безопасности водной среды. Для детей с различными двигательными способностями пандусы, подъемники, лестницы и поручни помогут облегчить доступ к бассейну.
- На каждом обучающемся должны быть средства индивидуальной безопасности (надувные жилеты, круги, нарукавники).
- Никогда не оставлять ребенка в бассейне одного. Всегда находиться рядом с ним и в случае необходимости оказать помощь так быстро, чтобы ребенок не успел испугаться.
- Необходимо следить за признаками усталости со стороны ребенка и давать ему возможность передохнуть во время занятия.
- Соблюдать общие требования мер безопасности при подготовке и проведении водных занятий.
- Не допускать переохлаждения. При выходе из бассейна необходимо обернуть ребенка полотенцем.
- Температура воды в бассейне должна быть теплой, от 28° и выше.

При повреждениях спинного мозга у обучающегося необходимо соблюдать меры предосторожности во время его транспортировки из инвалидного кресла в бассейн:

- поверхность пола/дорожек вокруг бассейна не должна быть скользкой;
 - инвалидное кресло установить на тормоза;
 - подъем из кресла и перемещение обучающегося, спуск в воду и подъем из воды осуществляется двумя инструкторами одновременно;
 - приподнимать тело сухими руками во избежание его падения.

При необходимости использовать на занятии плавательные вспомогательные средства; правильно выбрать стиль и дозировку плавания, исходя из таких возможностей ребенка, как способность повернуть голову при вдохе или опустить подбородок в воду, для того чтобы позволить телу принять как можно более горизонтальное положение в воде.

2.2 КЛАСИФИКАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОВЗ

Если же у ребенка *повреждение головного мозга*, то тренер составляет комплекс упражнений с учетом вида нарушения, вызванного черепно-мозговой травмой. Это может быть нарушение памяти и концентрации внимания, потеря координации и равновесия, различные сенсорные нарушения, включая потерю зрения и слуха, нарушение речи и т.п. Так, *при нарушении памяти* специалист в начале занятия должен напомнить обучающемуся, где находится самая безопасная мелкая часть бассейна, а затем объяснить последовательность выполнения упражнения простым доступным языком, в коротких фразах, четко сформулировав требования, причем повторить объяснение несколько раз и наглядно продемонстрировать правильность выполнения техники. После этого занимающийся должен проговорить вслух данную тренером инструкцию для лучшего запоминания .

При церебральном параличе тренер, учитывая форму и тяжесть заболевания ребенка (спастический, атетодный, атаксический или смешанный тип), составляет индивидуальный комплекс упражнений. Температура воды в бассейне должна быть обязательно теплой 35-37°С, что даст возможность не опасаться переохлаждения. Во время занятий необходимо использовать плавательные снаряды (жилет или пояс со специальными креплениями, надувную подушку, круги, пластиковые доски, нудлы) или различные виды ручных поддержек и страховок, которые тренер будет применять в зависимости от положения тела пациента в воде (вертикальное, на груди, на спине).

Тренажерное страховочное устройство, фиксирующее положение тела в воде

Для адаптации обучающегося в воде рекомендуется начинать занятие с подготовительных упражнений; следить, чтобы все движения выполнялись плавно, в медленном темпе. Затем переходить к выполнению упражнений с изменением характера движений: плавно и медленно, рывками и медленно, плавно и быстро, рывками и быстро. Следует избегать упражнений, содержащих элементы прыжков и подскоков в воде, и больше давать заданий, связанных с шаговыми движениями. Необходимо обеспечить контроль соблюдения техники дыхания, используя

специальные упражнения на прекращение «захлеба» от слюноотделения. На занятии можно использовать спокойную расслабляющую музыку.

Если есть *дети с мышечной дистрофией*, то занятия должны быть индивидуальными, а не групповыми. Как и при церебральном параличе, они также проводятся в теплой воде и на небольшой глубине (между уровнем груди и пояса). Упражнения не должны быть интенсивными. Особое внимание следует уделять ходьбе и упражнениям на удержание равновесия. Нежелательно включать в программу упражнения, связанные с подъемом конечностей из воды. Нельзя допускать переутомления. Для этого нужно строго следить за частотой пульса и дыханием занимающегося.

Занимаясь плаванием с детьми, имеющими *расстройства аутистического спектра*, педагог-тренер должен знать особенности данного заболевания, которые проявляются в ограниченности социального общения, инертности, малоподвижности, замкнутости поведения, повторяющихся однообразных действиях (например, раскачивание на стуле, многократное повторение одного и того же слова, фразы), пристальном рассматривании какого-либо предмета или взгляда в одну точку.

Дети-аутисты некоммуникабельны, редко улыбаются, избегают как зрительного, так и физического контакта с кем-либо, не откликаются на свое имя, не реагируют на стимулы к действию, очень часто боятся воды, не переносят вмешательства в их внутренний мир. У них снижен порог болевой чувствительности и нет чувства самосохранения. По отношению к окружающим могут относиться пассивно, безучастно или, наоборот, проявлять агрессию.

Период адаптации у таких детей и установления с ними эмоционального, зрительного, физического контакта длится очень долго. От тренера требуется применение особого подхода, правильно разработанной стратегии общения и обучения, в основе которой лежат: терпение, многократность повторения, последовательность выполнения действий, четкие структурированные фразы/инструкции, использование наглядного материала (карточек, планшетов),

создание комфортной антистрессовой среды, поощрение и словесная похвала как за успехи, так и за предпринятые попытки.

Одной из особенностей поведения ребенка-аутиста является то, что он с трудом переходит от одного вида движения (вида деятельности) к другому. Ему трудно сосредоточиться и ориентироваться в происходящих событиях. Поэтому тренер, зная это, должен строить занятие в четкой структурированной форме, где каждое упражнение на каждом занятии имеет свое определенное место, и оно не должно меняться без предварительного оповещения. Последовательность упражнений должна быть представлена ребенку наглядно. Вербальное же объяснение следует свести до минимума.

В этом случае полезным и необходимым инструментом для тренера может стать визуальное расписание, где каждый этап (упражнение) будет обозначаться на планшете отдельной карточкой, которая крепится на липучке. Очередность этапов обычно располагается сверху вниз (или слева направо). Когда упражнение закончено, ребенку предлагается убрать карточку с панели и отправить ее в специальный контейнер с надписью «выполнено».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья человека. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину.

Литература:

1. Уровень инвалидизации в Российской Федерации // Федеральная служба государственной статистики (официальный сайт). - URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#/ (дата обращения: 04.04.2018).

2. Государственная программа «Доступная среда» на 2011-2015 годы для инвалидов. - URL: <http://fb.ru/article/326998/gosudarstvennaya-programma-dostupnaya-sreda-na---godyi-dlya-invalidov/> (дата обращения: 04.04.2018).

3. Аква-терапия - метод коррекции различного рода нарушений в развитии детей. - URL: <http://gidmed.com/novosti/akvaterapiya.html/> (дата обращения: 04.04.2018).